



Fit is(s)t besser!

in der Kinder-Tafel in Wuppertal-Vohwinkel

Ab September 2022



PROJEKTBERICHT

„Fit is(s)t besser!“ in der Kinder-Tafel Vohwinkel



FOTOS: TARO KATAOKA

Vorwort

Anfang September 2022 startete „Fit is(s)t besser!“ in der Kinder-Tafel in die dritte Runde.

In der Kinder-Tafel ist „Fit is(s)t besser!“ inzwischen viel mehr als ein Ernährungs- und Sportprojekt. Die Betreuerinnen und Betreuer motivieren die Kinder nicht nur für einen gesunden und umweltbewussten Lebensstil, sondern sind auch wichtige und vertraute Ansprechpartnerinnen und Partner für Herzensangelegenheiten der Kinder. Oft brauchen Kinder einen unparteiischen Rat bei Problemen und Sorgen wie Trennung der Eltern, Schwierigkeiten in der Schule, Streit mit Freunden oder Mobbing. Inzwischen entstand eine sehr harmonische und vertraute Atmosphäre. Die Gruppe ist bereits fest zusammengewachsen, innige Freundschaften haben sich entwickelt und neue Kinder werden stets herzlich aufgenommen.

Immer wieder kommen die Kinder auf uns zu und machen Vorschläge, was als nächstes gekocht werden soll oder welche Sportart sie gerne ausprobieren möchten. Auch zahlreiche Ausflüge unternehmen wir mit den Kindern, z.B. zum Biobauernhof, zum Bouldern oder Trampolinspringen.

Viele Kinder benötigen zudem Unterstützung, um das durch die Pandemie entstandene Defizit der schulischen Anforderungen aufzuholen. Im Rahmen von „Fit is(s)t besser!“ unterstützen wir an diesem Standort auch im Bereich Nachhilfe.

Bei unserem letzten Weihnachtsessen haben wir das Jahr Revue passieren lassen und über schöne und besondere Ereignisse gesprochen. Neben Ausflügen fiel auch ganz oft das Projekt „Fit is(s)t besser!“ als Highlight. Das macht uns sehr stolz und wir freuen uns sehr, dass die Kinder so gerne an dem Projekt teilnehmen.

1. Projekttag: Fit is(s)t besser startet in die 3. Runde!

„Fit is(s)t besser!“ geht in der Kinder-Tafel im Wupperteiler Stadtviertel Vohwinkel in die 3. Runde! Viele neue Kinder sind zum Auftakt dazugekommen, sodass zuerst ein Namensspiel, ein Teamspiel und ein Vertrauensspiel zum gegenseitigen Kennenlernen gemacht wurde.

Anschließend wurde gemeinsam ein gesundes Menü zubereitet. Dabei haben alle Kinder verschiedene Grifftechniken und den richtigen Umgang mit den Küchenutensilien und Lebensmitteln kennengelernt. Wir freuen uns riesig, dass unser Ernährungs- und Sportprojekt in der Kinder-Tafel nun in das dritte Jahr gehen kann und mit so viel Interesse und Begeisterung von den Kindern angenommen wird.



Erkenntnis des Tages: Die Kinder freuen sich riesig, dass das Projekt weitergeht und sind sehr interessiert an den Themen Ernährung, Umwelt und Sport.

2. Projekttag: Teambuilding durch Sport

Wie spielt man zusammen und wie achte ich auf meine MitspielerInnen? Um das Miteinander der neuen Gruppe zu stärken, wurden in der Sporthalle verschiedene Kreisspiele gespielt. Dabei ging es vor allem darum, sich aufeinander zu konzentrieren und das Vertrauen zu stärken. Beim Rennen und Laufen ging einigen Kindern ganz schön schnell die Puste aus. Weniger Sport, dafür mehr Zeit vor dem Bildschirm – dieser ungesunde Trend macht sich bemerkbar.

Während sich die Sportgruppe richtig auspowerte, bereitete die Kochgruppe Spaghetti, halb Vollkorn und halb aus Weizenmehl, mit einer Gemüsesauce zu. Dabei haben einige Kinder neue Gemüsesorten kennengelernt und waren teilweise überrascht, dass das Gemüse gar nicht so schlecht schmeckt.



Erkenntnis des Tages: Durch Sport kann man schnell neue Kontakte knüpfen und das Zusammengehörigkeitsgefühl einer neuen Gruppe stärken.

3. Projekttag: Geburtstag richtig feiern

Bei „Fit is(s)t besser!“ legen wir großen Wert darauf, dass die Geburtstage der Kinder gebührend gefeiert werden und das Geburtstagskind an diesem Tag im Mittelpunkt stehen darf. Für die Entwicklung der Kinder ist es nämlich sehr wichtig, dass sie Wertschätzung erfahren und ihre Einzigartigkeit und das neue Lebensjahr gemeinsam gefeiert wird. Beim letzten Treffen wurde in der Kinder Tafel im Rahmen des Projekts eine Geburtstagsfeier veranstaltet, wobei nicht nur das Geburtstagskind, sondern auch alle anderen Kinder jede Menge Spaß hatten.

Nachdem sich die Kinder bei verschiedenen Bewegungsspielen ausgepowert haben, gab es neben einer gesunden Kartoffelsuppe und Salat einen leckeren Geburtstagskuchen und einen Apple-Crumble mit Haferflocken.



Erkenntnis des Tages: Geburtstagsfeste gehören zu den schönsten Kindheitserinnerungen. Wir sollten immer gebührend feiern und einander Wertschätzung zeigen.

4. Projekttag: Fit durch die kalte Jahreszeit

Kinder, die regelmäßig Sport treiben, leiden nachweislich seltener an Infektionskrankheiten. Denn: Beim Sport werden unsere Abwehrzellen aktiver und stärken gezielt das Immunsystem. Besonders in der kalten und nassen Jahreszeit, wenn wieder zahlreiche Viren unterwegs sind, ist ein starkes Abwehrsystem unerlässlich.

Deswegen durften sich die Kinder der Kinder-Tafel Vohwinkel bei verschiedenen Gruppen- und Bewegungsspielen ordentlich auspowern. Um die Körperwahrnehmung und Sozialkompetenz zu stärken, wurde den Kindern anschließend noch gezeigt, wie sie sich gegenseitig massieren können, um Verspannungen zu lösen. Neben ausreichender Bewegung sollte man für ein starkes Abwehrsystem natürlich auch auf eine gesunde Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten achten, damit der Körper mit vielen immunwirksamen Nährstoffen versorgt wird.



Erkenntnis des Tages: Wer fit durch die nasse Jahreszeit kommen will, sollte viel Wasser trinken und auf viel Sport und eine gesunde Ernährung achten.

5. Projekttag: Zucker in Getränken

Regelmäßiger Konsum zuckerhaltiger Getränke erhöht schon bei Kindern das Risiko von zahlreichen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Adipositas. Auch Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Karies können erste Symptome eines zu hohen Zuckerkonsums sein. Doch wie viel Zucker steckt eigentlich in den beliebten Getränken wie Cola, Fanta oder vermeintlich gesunden Fruchtsäften?

Um auch der neuen Gruppe in der Kinder-Tafel zu verdeutlichen, wie viel Zucker in den Getränken tatsächlich steckt, zeigte die Ernährungsberaterin den Kindern, wie sie die kleingedruckten Inhaltsangaben in Zuckerwürfel umrechnen können. Dabei fanden die Kinder heraus, dass der empfohlene Zuckerbedarf von rund 50g am Tag mit einer einzigen Cola schon abgedeckt wäre!



Erkenntnis des Tages: Auch in vermeintlich gesunden Getränken und Säften steckt viel zu viel Zucker. Ein Blick auf die Angaben lohnt sich!

6. Projekttag: Sport für ein gestärktes Immunsystem

Um das Immunsystem zu stärken, ist besonders in der kalten Jahreszeit Sport ein wichtiges Mittel. Doch nicht nur das: Auch die Stimmung wird besser und der sogenannte Winterblues kann durch ausreichend Bewegung gelindert werden. Die Kinder der Kinder-Tafel konnten bei verschiedenen Fangspielen ihre Schnelligkeit und ihr Geschick testen. Zudem gab es ein Team-Strategie-Spiel, bei dem die Kinder auf die andere Seite der Halle gelangen mussten, ohne den Boden zu berühren. Dabei ging es nicht nur um Geschicklichkeit, sondern vor allem darum, aufeinander zu achten und miteinander zu agieren. Gar nicht so einfach!

Gekocht wurde eine saisonale und leckere Kürbissuppe, die sogar den Kindern geschmeckt hat, die sonst keine mögen. Als Nachtisch gab es einen selbstgemachten Vanillepudding mit Heidelbeeren.



Erkenntnis des Tages: Sport ist in der kalten Jahreszeit die beste Medizin!

7. Projekttag: Milch und Milchprodukte

Woher kommt unsere Milch? Welche Unterschiede gibt es bei der Haltung von Kühen? Welche Milchprodukte gibt es? Und wieviel Milch bzw. Milchprodukte sollten wir täglich zu uns nehmen? In der Kinder Tafel drehte sich beim letzten Treffen alles um das Thema Milch.

Vorab wurde den Kindern erklärt, dass die Milch aus den Milchdrüsen der Säugetiere (wie Kühen, Schafen oder Ziegen) kommt und ursprünglich als Nahrung für die Jungtiere gedacht ist. Damit die Tiere ausreichend Milch produzieren und uns Menschen mitversorgen können, müssen sie regelmäßig Jungtiere zur Welt bringen. Die Milch der Kühe wird dann beispielsweise gemolken und die Kälber bekommen eine Ersatznahrung. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir wissen, woher unsere Milch kommt und wir Milchprodukte nur in Maßen konsumieren. Gekocht wurde ein Kartoffelaufwurf mit Brokkoli und als Nachtisch eine selbstgemachte Erdbeermilch mit gefrorenen Früchten und echter Vanille.



Erkenntnis des Tages: Pflanzliche Alternativen zu herkömmlicher Kuhmilch sollte man definitiv ausprobieren!

8. Projekttag: Ausflug auf den Biobauernhof

Was essen Kühe? Wie und woher kommt die Milch? Wie wird der Stall sauber gehalten? Warum haben einige Kühe einen Ring in der Nase? Und warum werden die Kälbchen von ihren Müttern getrennt? Um diese Fragen zu beantworten, ging es mit den Kindern der Kinder-Tafel auf Erkundungstour eines Biobauernhofs „Gut Hixholz“. Alle Kinder waren sehr aufgeregt und freuten sich riesig auf den Ausflug. Im Stall angekommen, durften die Kinder selbst Hand anlegen und bei der Fütterung helfen. Besonders spannend war das Melken an einer Modellkuh – gar nicht so einfach! Zum Schluss durften die Kinder dann zusehen, wie die Kühe mit der Maschine gemolken werden.

Auch andere Tiere durften besucht werden – Ziegen, Hasen, Hühner und Esel. Vor Ort wurden mitgebrachte Pizzabrote und Gemüsesticks gegessen. Dabei stellten wir fest, dass die Kinder viel mehr gegessen haben als sonst.



Erkenntnis des Tages: Kälber werden schon ganz früh von ihren Müttern getrennt, damit der Mensch die Milch bekommt.

9. Projekttag: Getreide

Welche Getreidesorten gibt es? Was bedeutet die Typenzahl auf den Mehlpäckungen? Und wie liefert das verarbeitete Getreide in Brot oder Pasta meisten Mineral- und Nährstoffe? In der Kindertafel handelte es sich bei der letzten Einheit alles rund um Getreide. Hierzu pressen die Kinder Hafer zu Haferflocken. Haferflocken sind sehr gesund, denn sie versorgen unseren Körper mit Nährstoffen, helfen bei der Blutbildung und sind gut für das Immunsystem.

Beim Sport ging es bei verschiedenen Spielen wieder um Geschicklichkeit und Teamgeist. Ausgewertet kam die Sportgruppe an den schön gedeckten Tisch, wo schon eine leckere Gemüselasagne auf sie wartete. Als Nachtisch gab es ein gesundes Müsli mit den selbstgemachten Haferflocken und Obst. Zudem wurde noch ein Geburtstag gebührend gefeiert. Natürlich mit Kuchen und einem Geschenk.



Erkenntnis des Tages: Haferflocken gehören zum gesunden Getreide, da hier noch alle Nährstoffe und Mineralien enthalten sind.

10. Projekttag: Richtig einkaufen

Wie kauft man eigentlich ein? Wie funktioniert das mit der Waage beim Obst und Gemüse? Was kann ich beachten um gut und günstig einzukaufen? Gemeinsam mit den Kindern gingen wir zum nächsten Supermarkt und haben uns viele Produkte angeschaut, Preise und die Herkunft verglichen. Gekocht wurde dann eine schnelle Tomatensuppe. Dazu gab es leckeres selbstgemachtes Brot und als Nachtisch einen Obstquark.

Beim Sport wurde ein Parcours mit verschiedenen Hindernissen vorbereitet. Es gab Seile zum Schwingen, einen Bock zu überwinden und ein Trampolin zum Springen. Jede/r konnte seine Grenzen testen und erweitern. Dabei hatten alle jede Menge Spaß und konnten sich richtig gut auspowern.

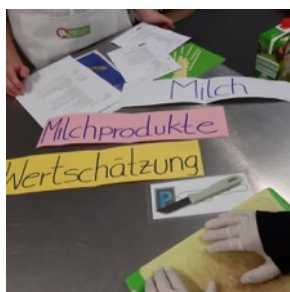


Erkenntnis des Tages: Richtig einkaufen ist gar nicht so einfach und muss gelernt werden!

11. Projekttag: Lebensmittel wertschätzen

Rund ein Drittel der Lebensmittel wird nach Angaben des Umweltbundesamt in Deutschland weggeschmissen, während viele Millionen Menschen an Hunger leiden. Zudem ist die Produktion von Lebensmitteln für bis zu 30 Prozent aller Umweltauswirkungen verantwortlich. Vor diesem Hintergrund lernen die Kinder bei „Fit is(s)t besser!“ wie sie Lebensmittelverschwendung vermeiden und wie sie Essensreste weiterverwerten können.

Zu oft vergessen wir, dass enorme Ressourcen und Arbeit in unseren Lebensmitteln stecken. Landwirtschaftliche Flächen werden genutzt, Wasser verbraucht und Tiere in riesigen Stallanlagen gehalten, um unseren Bedarf zu decken. Ein wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln beinhaltet, diese zu nutzen und nicht wegzuschmeißen. Dies gilt besonders für tierische Produkte. Nach der Theorie durfte sich die Sportgruppe wieder in der Turnhalle auspowern, während die Kochgruppe Pasta mit Gemüsesoße zubereitet hat. Als Nachtisch gab es selbstgepresste, geröstete Haferflocken mit etwas Schokolade.



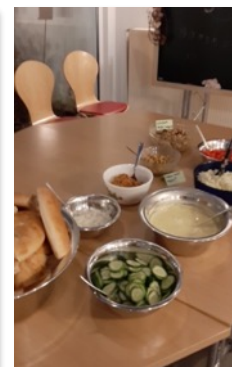
Erkenntnis des Tages: In unseren Lebensmittel stecken enorme Ressourcen!

12. Projekttag: Döner an Weihnachten

Als Abschlussessen für das letzte Treffen vor Weihnachten wünschten sich die Kinder der Kinder Tafel in Wuppertal: Döner. Auch wenn dieses Gericht nicht unbedingt in unsere Vorstellung eines Weihnachtsessens passte, gingen wir dem Wunsch der Kinder nach und bereiteten einen Hähnchen- / Tofudöner mit selbstgemachter Joghurt-Kräutersoße zu.

Da wir aber dennoch nicht ganz auf die weihnachtliche Stimmung verzichten wollten, wurde mit der Kochgruppe Gewürzspekulatius gebacken, während die anderen Kinder ihre Balance in der Turnhalle bei verschiedenen Übungen testen konnten.

Wir freuen uns riesig, dass die teilnehmenden Kinder auch in diesem Jahr zu einer harmonischen Gruppe zusammengewachsen sind und das Angebot so gerne und zahlreich angenommen wurde.



Erkenntnis des Tages: Döner ist ein richtig leckeres Weihnachtsessen!

13. Projekttag: Ausflug in ein echtes Restaurant

„Was? Wir gehen in ein ECHTES Restaurant? Und wir dürfen uns wirklich aussuchen, was wir wollen?“ Da die Kinder-Tafel gerade umzieht und wir die Räumlichkeiten leider nicht nutzen können, unternahmen wir zur Freude aller Kinder einen Ausflug in ein italienisches Restaurant in der Umgebung.

Die Kinder waren ganz aufgeregt, als sie eine Karte bekommen haben und davon wählen durften. Eine freie Auswahl in einem Restaurant zu haben, war für einige Kinder eine ganz besondere Erfahrung. Wir waren überrascht, dass die Kinder die gelernten Tischregeln so gut umgesetzt haben. In der Wartezeit haben wir das letzte Jahr Revue passieren lassen und über schöne und besondere Ereignisse gesprochen. Neben Ausflügen fiel auch öfter das Projekt „Fit is(s)t besser!“ als Highlight.



Erkenntnis des Tages: Wir freuen uns riesig, dass die Kinder so gerne an dem Projekt teilnehmen und unsere gemeinsamen Erlebnisse als Jahreshighlight nennen.

14. Projekttag: Ausflug ins Jump House

Besonders im Winter fehlt es vielen Kindern an Bewegungsangeboten. Wenn es draußen kalt und dunkel ist, verbringen viele Familien die Zeit zuhause mit digitalen Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Folgen des Bewegungsmangels reichen von Haltungsschäden über Kreislauferkrankungen bis zu geringer geistiger Leistungsfähigkeit.

Forschende sind sich einig, dass Sport viele positive Effekte auf die Stimmung, Gefühlswelt und das Selbstbewusstsein hat. Den Kindern, die an „Fit is(s)t besser!“ in der Kinder-Tafel teilnehmen, bieten wir deshalb auch im Winter ein buntes Sportprogramm, damit sie überschüssige Energie loswerden können und neue Bewegungsabläufe kennenlernen. Bei unserem letzten Ausflug in einem Jump House konnten sich die Kinder an verschiedenen Stationen ausprobieren und hatten riesigen Spaß in der großen Bewegungslandschaft.



Erkenntnis des Tages: Es tut so gut, wenn man sich einmal richtig auspowern kann und neue sportliche Fähigkeiten lernen kann.

15. Projekttag: Ausflug in die Boulderhalle

Nach Angaben der WHO bewegen sich rund 80% der Kinder weniger als eine Stunde am Tag. Der Bewegungsmangel gepaart mit ungesunder Ernährung kann zu verheerenden gesundheitlichen Folgen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Konzentrationsschwierigkeiten und sogar Depressionen führen. Bei „Fit is(s)t besser!“ möchten wir gesundheitlichen Schäden vorbeugen und den Kindern immer wieder zeigen, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren.

Deswegen ging es mit den Kindern in die Boulderhalle. Zwei Trainer boten den Kindern vorab ein buntes Spiel- und Bewegungsprogramm. Anschließend durften sich die Kinder an der Kletterwand ausprobieren. Beim Klettern lernen Kinder ganz automatisch neue Bewegungsabläufe, die ihnen helfen Motorik, Balance und Körpergefühl zu verbessern.

Alle Kinder hatten sehr viel Spaß bei der Sache und hatten einen wunderschönen und ausgelassenen Tag.

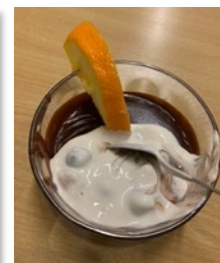


Erkenntnis des Tages: Bewegung ist besonders im Winter wahrer Balsam für die Seele.

16. Projekttag: Kakao

Woher kommt Kakao? Wie schmeckt eine Kakaobohne? Und wie wird aus der Kakaobohne Schokolade? In der Kinder-Tafel drehte sich bei der letzten Theorieeinheit alles um das Thema Kakao und Schokolade. Kakao kennen die meisten Kinder nämlich nur in verarbeiteter Form. Deswegen durften die Kinder eine echte Kakaobohne probieren. „Ganz schön bitter und ein bisschen wie Kaffee“ beschrieben die Kinder den Geschmack. Wir erklärten den Kindern, dass erst durch die Verarbeitung und den Zusatz von Zucker die süße Schokolade entsteht. Zudem erklärten wir den Kindern, dass Kakaobäume nur in tropischen Gebieten rund um den Äquator wachsen und durch den Handel viele Probleme entstehen.

Nach der Theorie ging es für die Sportgruppe wieder in die Turnhalle, wo sie sich bei verschiedenen Bewegungsspielen austoben konnten. Die Kochgruppe bereitete ein leckeres Menü bestehend aus verschiedenem Ofengemüse mit Dip und als Nachtisch einen Schokopudding mit Vanillesoße zu.



Erkenntnis des Tages: Schokolade ist zwar lecker, aber der Handel führt zu schwerwiegenden Problemen für viele Menschen und die Umwelt.

17. Projekttag: Fleisch

Heute ging es um das Thema „Fleisch“. Es wurde besprochen welche Tiere wir am häufigsten essen und was besonders bei der Zubereitung von Fleisch zu beachten ist. Neu war für die Kinder, das Fleisch gar nicht so gesund für uns ist. Die meisten Kinder möchten am liebsten jeden Tag Fleisch essen.

Gekocht, bzw. gebraten wurden dann Chicken Nuggets. Aus regionalem Bio-Hähnchenfilet wurden passende Stücke geschnitten, in Ei gewälzt und paniert. Eine ganz schöne Sauerei und ganz schön viel Arbeit. Dazu gab es einen Karotten- Möhren- Salat. Echte Handarbeit war gefragt- denn zum Raspeln wurde keine Küchenmaschine hervor geholt. Als Nachtisch gab es „gesunde Schokomuffins“. Mit echtem Kakao und gemahlenen Mandeln- super lecker! Und sie wurden wunderschön dekoriert.



Erkenntnis des Tages: Fleisch ist nur in Maßen gesund für den Körper. Zudem ist auf eine gute Qualität und eine artgerechte Haltung zu achten, wenn man Fleisch konsumiert.

18. Projekttag: Bewegungsspiele für Körpergefühl und Teamgeist

Sport ist bei „Fit is(s)t besser!“ ein wesentlicher Bestandteil, um die Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Mit Bewegungsspielen fördern unsere Sporttrainer*innen nicht nur das Körpergefühl, sondern auch den Teamgeist und soziale Kompetenzen.

In der Kinder-Tafel wurde bei der letzten Sparteinheit unter anderem ein Tanzspiel gespielt. Auf einer ausgebreiteten Zeitung tanzten die Kinder so lange, bis die Musik stoppte. Dann musste die Tanzfläche halbiert werden. Wer am längsten auf der immer kleiner werdenden Zeitung tanzen konnte, war Sieger. Anschließend wurden noch Ball- und Gymnastikspiele gespielt, um die Koordination der Kinder zu verbessern. Während die Sportgruppe viel Spaß in der Turnhalle hatte, bereitete die Kochgruppe Nuggets mit Reis und Salat sowie leckere Schokomuffins zu.



Erkenntnis des Tages: Mit Sport kann man nicht nur körperliche, sondern auch soziale Kompetenzen stärken.

19. Projekttag: Kinder Country nachmachen

In einem Kinder Country Schokoriegel stecken 23,5g Zucker. Da Zucker im Übermaß zahlreiche negative Auswirkungen für die gesunde Entwicklung der Kinder hat und für eine ganze Reihe an schwerwiegenden Krankheiten verantwortlich sein kann, zeigen wir bei immer wieder auf, wie man Zucker einsparen kann, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten. Aus Magerquark, Wasser, gepufften Flakes, Kakao und Zartbitterschokolade haben wir ein Schichtdessert im Country-Style nachgemacht. Für die Süße haben wir Agavendicksaft und 2 EL Zucker verwendet. Aufgerechnet haben wir somit ca. nur 1/6 des Zuckers eines handelsüblichen Kinder Country verwendet.

Als Hauptspeise gab es selbstgemachte Fischstäbchen mit Backkartoffeln und einer Remoulade, die natürlich auch von den Kindern zubereitet wurde und viel gesünder war als die handelsübliche aus dem Supermarkt.



Erkenntnis des Tages: Beliebte Süßigkeiten und ungesunde Mahlzeiten lassen sich oft gesund nachmachen. Dabei muss man nicht auf den Geschmack verzichten!

20. Projekttag: Fisch und Omega 3 Fettsäuren

Pizzatag in der Kinder-Tafel! Bei „Fit is(s)t besser!“ sprechen wir keine Verbote gegen gewisse Gerichte aus, sondern kochen und backen die beliebten Klassiker der Kinder so gesund wie möglich nach. Ganz oben auf der Liste der Lieblingsgerichte steht die Pizza.

Thematisch ging es um das Thema Fisch. So wurde angesprochen, dass Fisch besonders viele Omega 3 Fettsäuren enthält, die wiederum für unseren Stoffwechsel von großer Bedeutung sind. Omega 3 Fettsäuren werden nämlich für die Produktion von verschiedenen Hormonen benötigt und sie halten die Hüllen unserer Zellen geschmeidig. Ein Mangel an Omega 3 Fettsäuren kann zu Hautproblemen, Haarausfall, Infektanfälligkeit oder Konzentrationsstörungen führen. Passend zum Thema haben wir die Pizza mit einigen Lachswürfeln sowie mit Spinat und Paprikawürfeln belegt. Als Nachtisch gab es eine nussige Nice-Cream mit selbstgerösteten Nüssen.



Erkenntnis des Tages: Wenn man die Pizza vom Teig bis zum Belag mit ausgewählten Zutaten zubereitet und mit dem Käse sparsam umgeht, kann sogar Pizza eine gesunde Mahlzeit werden.

21. Projekttag: Wie viele Zuckerwürfel stecken in Süßigkeiten?

In der Kinder Tafel ging es an diesem Projekttag um die lieben Süßigkeiten. Wie viele Zuckerwürfel stecken wohl in Twix, Mars, Gummibärchen und Co? Und wie viele Esslöffel Öl stecken in den salzigen Snacks wie Chips und Flips? Vorab durften die Kinder schätzen und dann wurde anhand der Inhaltsangaben aufgelöst. Das Ergebnis war erschrecken!

Beim Sport hat sich die Gruppe beim Fußballspielen richtig ausgepowert. Nach der Aufwärmphase wurde die Musik aufgedreht und die Kinder verausgabten sich sehr, um beim Fußball als Sieger vom Platz zu gehen. Anschließend wurde noch eine Runde „komm mit, lauf weg“ gespielt, wobei die Kinder auch wieder eifrig gelaufen sind. Zurück in der Kinder Tafel waren die Sportkinder heilfroh, dass das Essen schon so gut wie fertig war. Es gab einen leckeren Nudelaufwurf mit Vollkornnudeln und viel Gemüse. Als Nachtisch gab Popcorn mit etwas Zucker.



Erkenntnis des Tages: Man kann manchmal gar nicht glauben, dass so viele Zuckerwürfel in einem kleinen Schokoriegel stecken.

22. Projekttag: Lebensmittel richtig einschätzen

Häufig täuscht Werbung vor, dass zuckrige Produkte gesund sein könnten. Doch viel zu oft steckt in Lebensmitteln, die gezielt für Kinder beworben werden, viel zu viel Zucker. Die Folge: Immer mehr Kinder leiden unter Übergewicht.

Welche Süßigkeiten haben wohl am meisten und welche am wenigsten Zucker? Anhand von Lebensmittellisten durften die Kinder wieder schätzen, wie viel Zucker sie in den Lebensmitteln vermuten. Anschließend wurde wieder jedes einzelne Lebensmittel besprochen und überlegt, in welchen Mengen man es essen kann, um die Tagesration Zucker nicht zu überschreiten. Während sich die Sportgruppe beim Völkerball und weiteren Bewegungsspielen in der Turnhalle auspowerte, bereitete die Kochgruppe eine leckere Gemüsesuppe Käsepufferchen zu. Dabei wurde eifrig geschibbelt und noch einmal der Tunnel- und Krallengriff geübt.



Erkenntnis des Tages: Nach und nach bekommen die Kinder der Kinder-Tafel ein gutes Gefühl, welche Lebensmittel wahre Zuckerfallen sind.

23. Projekttag: Kulinarischer Ausflug nach Indien

„Andere Länder – andere Sitten“ lautete das Thema in der Kinder Tafel. Da viele Eltern der Kinder aus unterschiedlichen Ländern stammen, sind andere Kulturen oft ein Thema. Was wird typischerweise gegessen und wie isst man?

An diesem Tag wurde sich der indischen Küche gewidmet. Als Einstieg wurde Indien auf der Landkarte gesucht. Dann gab es einige interessante Fakten über das riesige Land, z.B. kommen 70% unserer Gewürze aus Indien oder dass die größte Familie in einem Haus mit 100 Zimmern lebt – ein Mann mit 39 Ehefrauen, 94 Kindern und 33 Enkeln. Gekocht wurde dann ein Linsen-Dal mit Naan und als Nachtisch gab es Schokopudding mit Gewürzen.

Beim Sport wurde nach einer lustigen Aufwärmrunde Völkerball gespielt und anschließend das Möhrenziehen-Spiel. Dabei gab es viel Gelächter und Geschrei.

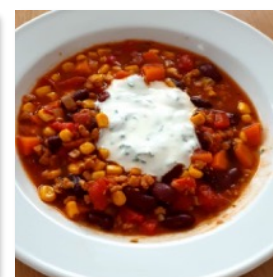
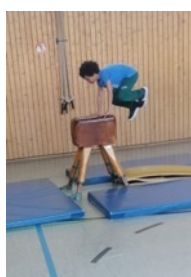
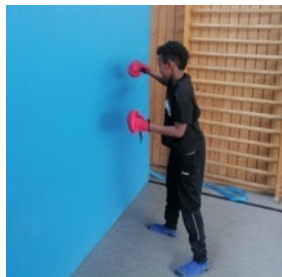


Erkenntnis des Tages: Sport wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch die Psyche wird durch ausreichend Bewegung entlastet.

24. Projekttag: Bewegung ist gut für den Körper und den Kopf

Sport wirkt sich positiv auf die geistige Gesundheit von Kindern aus. Regelmäßige körperliche Aktivität können dazu beitragen, Stress abzubauen und Angstzustände zu reduzieren, was sich positiv auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. An verschiedenen Bewegungsstationen konnten sich die Kinder so richtig austoben und ausprobieren. Sie konnten ihre Balance trainieren, Zielwerfen mit einem Basketball, Hüpfen auf einem großen Gymnastikball, Balance auf einer großen Rolle, Boxen und besonders beliebt: Bockspringen.

Währenddessen hat sich die Kochgruppe in der Küche an ein Chili sin Carne gekocht und einen leckeren Apfelkuchen gebacken. Einige Kinder waren heute nicht anwesend, sie haben das Zuckerfest der Muslime gefeiert. Nächste Woche geht es dann wieder in voller Besetzung weiter und sicher werden die Kinder vom Zuckerfest berichten. Wir freuen uns!



Erkenntnis des Tages: Sport wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch die Psyche wird durch ausreichend Bewegung entlastet.

25. Projekttag: Was ist Nachhaltigkeit?

Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit? In Bezug auf die Umwelt bedeutet es, natürliche Ressourcen zu schützen, die Umweltverschmutzung zu reduzieren und ökologische Systeme zu erhalten. Soziale Nachhaltigkeit bezieht sich auf gerechte und inklusive Gesellschaften, in denen die Bedürfnisse aller Menschen erfüllt werden. Diese Frage wurde heute mit den Kindern besprochen.

In der Sportgruppe wurde nach einer Aufwärmphase die Geschicklichkeit der Kinder getestet. Da wurde von Kisten gesprungen, ein Seil geschwungen und Pappteller erobert. Alle hatten wieder viel Spaß an der Bewegung und freuten sich auf das Essen. In der Küche wurde eine leckere Spinatlasagne mit Möhren zubereitet und anschließend gab es eine himmlische Quarkspeise mit unterschiedlichen Toppings.



Erkenntnis des Tages: Nachhaltigkeit ist ein Konzept, das darauf abzielt, die Bedürfnisse der heutigen Menschheit zu erfüllen, ohne die zukünftigen Generationen zu gefährden.

26. Projekttag: Mülltrennung

Das Mülltrenn-Rennspiel hat sich eine Betreuerin der Kinder-Tafel Vohwinkel ausgedacht, damit die Kinder das richtige Trennen von Müll besser verinnerlichen. Dazu wurde ein Stück Müll gezeigt und die Kinder sollten damit zur richtigen Tonne rennen. Da Kinder spielerisch besser lernen, hoffen wir sehr, dass sich die Kinder die richtige Mülltrennung nun merken können und zu ihrer Gewohnheit werden lassen.

In der Küche ging es um das Thema „Gesundes Frühstück“. Dabei stellte sich heraus, dass die meisten Kinder überhaupt nicht frühstücken und einige Kinder nicht einmal etwas trinken. Dagegen nehmen sie oft Kleingeld mit, um sich im Schulkiosk etwas zu kaufen. Deswegen war es uns nochmal wichtig, den Kindern zu erklären, wie wichtig ein ausgewogenes Frühstück ist. Anschließend wurden Brötchen gebacken und mit Aufstrich, Gemüse und Ei belegt und Bananen-Pancakes zubereitet. In der Turnhalle wurde währenddessen Brennball gespielt und ein Parcours bewältigt.

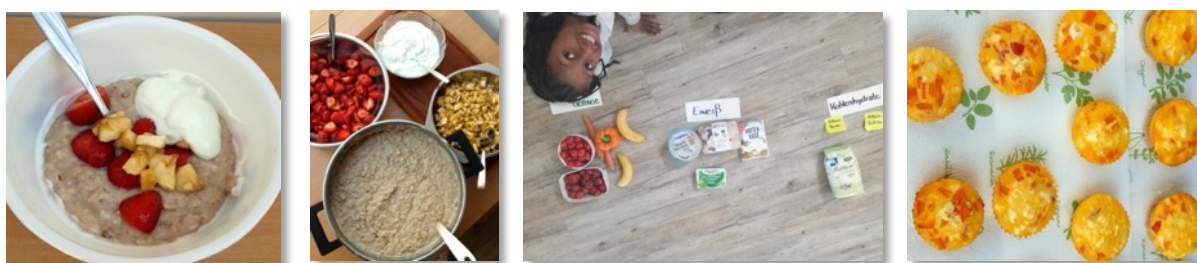


Erkenntnis des Tages: Alle genießen die gemeinsamen Stunden sehr, denn das Projekt bietet so viele Lernerfahrungen, Spaß, gutes Essen und wertvolle Zeit miteinander.

27. Projekttag: Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?

In der Kinder-Tafel ging es noch einmal in der Theorie um das Thema Frühstück, das aus 3 Komponenten bestehen sollte: Kohlenhydrate, Eiweiß und Obst/Gemüse. Abgefragt wurde auch, was die Kinder in ihren Brotdosen mit zur Schule nehmen.

Anschließend wurde das Thema Mülltrennung wiederholt. Was kommt nochmal in welche Tonne? Wiederholungen sind gut, um das Gelernte zu festigen. Darum wurde auch das Thema Mülltrennung noch einmal auf den Plan gerufen. Um es für die Kinder etwas abwechslungsreicher zu gestalten, wurde kurzerhand ein Spiel daraus gemacht. Einige Kinder hatten noch etwas Schwierigkeiten die Papiertonne von der Biotonne zu unterscheiden. Wir bleiben dran! Die Kochgruppe bereitete dann ein leckeres Porridge zu. So etwas eignet sich auch gut, um es schon vor der Schule zu essen. Zum Mitnehmen in der Brotdose eignen sich die Ei-Muffins perfekt und man kann sie gut vorbereiten.



Erkenntnis des Tages: Ein gesundes Frühstück ist äußerst wichtig, damit man den Schulalltag gut bewältigen kann.

28. Projekttag: Warum ist Fast Food ungesund?

Fastfood enthält oft hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren, die das Risiko von Herzkrankheiten erhöhen können. Es handelt sich um tierische Fette, die in Fleisch, Käse oder auch Pommes und Chicken Nuggets enthalten sind. Auch hohe Natrium-Werte sind oft in Fastfood enthalten. Eine übermäßige Natriumaufnahme erhöht u.a. das Risiko von Bluthochdruck. Viele Fastfood-Produkte enthalten versteckte Zucker, selbst in Gerichten wie Hamburger oder Pommes. Außerdem enthält Fastfood oft nur wenige gesunde Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die regelmäßige Aufnahme von traditionellen Fastfood-Produkten kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen und sollte somit nur in Maßen verzehrt werden.

Nachdem das Theorie-Thema für rege Diskussion unter den Kindern sorgte, haben wir heute einen gesunden Burger aus frischen Zutaten zubereitet. Die Kinder hatten viel Freude beim Belegen der Vollkornbrötchen und natürlich auch beim Essen. Zum Nachtisch gab es dann einen selbstgemachten Schoko-Milchshake mit Erdnussmus - voll lecker.



Erkenntnis des Tages: Alle genießen die gemeinsamen Stunden sehr, denn das Projekt bietet so viele Lernerfahrungen, Spaß, gutes Essen und wertvolle Zeit miteinander.

Abschlussfest und Vergabe des „Fit is(s)t besser!“ Kochdiploms

Letzter Projekttag bei „Fit is(s)t besser!“ in der Kinder-Tafel Vohwinkel! Zum Abschluss des Projektjahres gab es für alle Kinder ein Kochdiplom mit Kochlöffel und ein Buch mit den Rezepten, die in den vergangenen Monaten gekocht wurden.

Anschließend ging es nach Velbert in den „Herminghauspark“, eine Grünanlage mit einem riesengroßen Spielplatz für die Kinder. Die Freude war bei allen groß, als die Gruppe die Wasseranlage entdeckte. Bei hohen sommerlichen Temperaturen waren die Kinder innerhalb kürzester Zeit klatschnass. Für den Hunger zwischendurch gab es belegte Brötchen, geschnibbelte Paprika und Gurken. Die Wasserflaschen waren zum Schluss auch alle geleert und die Kinder haben es sich zum Trocknen der Kleidung in die Sonne gelegt.

Nach einem entspannten Nachmittag mit viel Spiel, Sport und Spaß sind die Kinder zurück nach Vohwinkel gefahren und wurden in die Ferien verabschiedet.

Wir wünschen allen Kindern und Betreuern eine schöne Sommerzeit und freuen uns schon sehr, wenn nach den Ferien eine neue Gruppe mit Kindern für „Fit is(s)t besser!“ antreten wird.

Das Projekt läuft in der Kindertafel-Vohwinkel dann bereits im 4. Jahr!

